

ตาชั่งชีวิต

ธรรมเทศนา
พระอาจารย์ ชยสาโร





พุทธศาสนาบอกว่า
ถ้าเราเจอสิ่งที่เราไม่ชอบ แล้วอารมณ์เสีย
เรียกว่า "คุณภาพต่ำ"
ถ้าเราเจอสิ่งที่ตัวเองชอบ
แล้วก็หลง ลืมตัว
เรียกว่า "คุณภาพต่ำ"
ถ้าเราเป็นผู้ที่สามารถทำสิ่งที่ถูกต้อง
ทั้งๆ ที่ไม่ถูกใจ นี่เรียกว่า "คุณภาพสูง"





ตาชั่งชีวิต

ธรรมเทศนา

พระอาจารย์ ชยสาโร



วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๔๘

ณ บ้านบุญ ปากช่อง

เนื่องในโอกาสที่นักเรียนชั้นประถมปีที่ ๖

โรงเรียนทอสี จบการศึกษารุ่นแรก

ปีการศึกษา ๒๕๔๗





จัดพิมพ์และเผยแผ่โดย **โรงเรียนทอสี**

มกราคม ๒๕๔๙



ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)

เกิด ที่ประเทศอังกฤษ (พ.ศ. ๒๕๐๑)
ถือเพศเป็น อนาคาริก (ปะขาว)
อยู่กับท่านอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา
แล้วเดินทางมาประเทศไทย

บรรพชา เป็นสามเณรที่วัดหนองป่าพง
จังหวัดอุบลราชธานี (พ.ศ. ๒๕๒๒)

อุปสมบท เป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง
จังหวัดอุบลราชธานี (พ.ศ. ๒๕๒๓)
โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท)
เป็นพระอุปัชฌาย์
รักษาการเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ
จังหวัดอุบลราชธานี (พ.ศ. ๒๕๔๐ - ๒๕๔๔)

พ.ศ. ๒๕๔๔ - ปัจจุบัน
พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์
จังหวัดนครราชสีมา

คำนำ

พระอาจารย์ชยสาโร องค์ประธานที่ปรึกษา**โรงเรียนทอสี** และเป็นต้นดำริในการแนะนำให้โรงเรียนทอสี จัดการศึกษาในลักษณะโรงเรียนวิถีพุทธเต็มรูปแบบ ตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๔๑ เมตตาจัดอบรมสั่งสอนเด็กนักเรียนชั้นประถมปีที่ ๖ ในโอกาสที่สำเร็จการศึกษาเป็นรุ่นแรก ประจำปีการศึกษา ๒๕๔๗

"ตาชั่งชีวิต" เป็นหนึ่งในสามเรื่องของธรรมเทศนาที่พระอาจารย์เมตตาอบรมสั่งสอนเด็กประถม ครู และผู้ปกครอง ระหว่างสามวันของการปฏิบัติธรรมก่อนสำเร็จการศึกษา โรงเรียนทอสีได้ขออนุญาตพระอาจารย์จัดพิมพ์เผยแผ่ให้แก่เด็กนักเรียน และผู้ปกครองเป็นกรณีพิเศษ ซึ่งพระอาจารย์เมตตาอนุญาตให้เผยแผ่ได้

โรงเรียนทอสี ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ชยสาโรเป็นอย่างสูงในความเมตตาไม่มีที่สุดไม่มีประมาณของท่าน ที่มีให้แก่โรงเรียนทอสี นักเรียน ครู และผู้ปกครองทุกท่านตลอดมา •



ถ้าใครเคยดูในพจนานุกรม
คำว่า **"Religion"** คือ **ศาสนา**
ทางตะวันตกเขาจะแปล Religion ว่า
คือระบบที่มีผู้เหนือธรรมชาติ
เช่น พระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น
ซึ่งเป็นที่อ้อนวอน ที่บูชาของคน



ชาวพุทธเราอ่านแล้วรู้สึกอย่างไร
เราถือว่าเราเป็นศาสนาเหมือนกัน
แต่เราไม่มีพระผู้เป็นเจ้าแบบเขา...
ตามคำนิยามของตะวันตก
พุทธศาสนาไม่ใช่ศาสนา





เป็นเรื่องธรรมดาของชาวตะวันตก
โดยเฉพาะชาวยุโรป
ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา
ที่จะเอาเรื่องของตัวเองว่า
เป็นเรื่องของมนุษย์ทั้งปวง
อะไรที่เป็นความจริงของตน
ก็ถือเป็นความจริงของมนุษยชาติทั้งหมด



เมื่อศาสนาของเขาเป็นอย่างนั้น
เขาถือว่าศาสนาทั้งหลาย
ก็ต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน



แต่ศาสนาของเราเป็นศาสนาคนละแบบ
เพราะเราไม่เชื่อเรื่องพระผู้เป็นเจ้า
ไม่เชื่อว่ามีพระผู้สร้างโลก
ศาสนาของเรา
ไม่ได้เอาความสัมพันธ์ระหว่าง
มนุษย์กับพระผู้เป็นเจ้าเป็นเรื่องใหญ่
ถ้าเป็นอย่างนั้น เราเอาอะไรเป็นเรื่องใหญ่
ก็เอาความเป็นมนุษย์ของเรา
เป็นเรื่องใหญ่





เอาแต่มนุษย์อย่างเดียว
ไม่ต้องเอาอย่างอื่น เอาความเป็นมนุษย์
พระผู้มีพระภาคเจ้าของเรา
ท่านได้บรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ
เรียกว่า ตรัสรู้ธรรม
เมื่อพระองค์ตรัสรู้ธรรมแล้ว
พระองค์กลายเป็นศาสดา
ทั้งของมนุษย์และเทวดา
พระองค์เป็นผู้สูงสุดในจักรวาล
หรือทุกๆ จักรวาล ด้วยการตรัสรู้ธรรม





และผู้ที่ตรัสรู้ตามพระพุทธองค์เรียกว่า
พระอรหันต์
ท่านก็กลายเป็นผู้สูงสุดในจักรวาล
หรือทุกๆ จักรวาลไปด้วย
แม้เทวดาทั้งหลาย แม้พระพรหม
ก็ยอมมากราบไหว้บูชาว่า
ผู้ที่บรรลุธรรมแล้วสูงสุด ไม่มียิ่งกว่า



ฉะนั้น
ในหลักพุทธศาสนาถือว่า...มนุษย์เรา
สามารถพัฒนาตัวเองให้ถึงจุดสูงสุด
ไม่มีสิ่งสูงกว่าในจักรวาลนี้ ไม่มีสิ่งยิ่งกว่า
และการที่เราเป็นชาวพุทธก็คือ
เราเชื่อว่าการตรัสรู้ธรรมเป็นสิ่งสูงสุด
และเราก็พยายามดำเนินชีวิตของเรา
ให้น้อมไปสู่การตรัสรู้ธรรม
ข้อสงสัยข้อแรกก็คือ
การตรัสรู้ธรรมคืออะไร?
การตรัสรู้ธรรม คือ
การเข้าถึงภาวะที่ไม่มีทุกข์



ไม่มีทุกข์ทางใจเลย
และสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์
คือ กิเลสตัณหา ความไม่ดีทั้งหลาย
หมดสิ้นไป อันนี้ก็เป็นด้านหนึ่ง
สิ่งที่ไม่ดี หมดไป ไม่มีเหลือ



ในด้านบวก
ผู้ตรัสรู้ธรรม คือ ผู้ที่ถึงพร้อมด้วย
ความเมตตา กรุณา และปัญญา
เพราะฉะนั้น
ชาวพุทธเราดำเนินชีวิตอย่างไร?



เราก็พยายามดำเนินชีวิต
ในทางที่จะทำให้ความทุกข์
และเหตุให้เกิดทุกข์น้อยลงๆ ตามลำดับ
และทำให้สิ่งที่ดีงาม คือ ปัญญา
และความเมตตา กรุณา เพิ่มขึ้นๆ
ก็เป็นเรื่องธรรมดาว่า
บางคนฟังเรื่องนี้ เกิดความกระตือรือร้น
เกิดความตั้งอกตั้งใจ อยากทำเต็มที่
เราก็มีสถาบันสงฆ์ สำหรับผู้ที่อยาก
จะมอบกาย ถวายชีวิตเพื่องานนี้



แต่สำหรับคนทั่วไปที่ยังอยู่ในโลก
เป็นผู้ครองเรือน หรือเป็นชาวบ้านธรรมดา
ก็ไม่ได้หมายความว่า ไม่ต้องทำ
ต้องทำเหมือนกัน
แต่อาจจะไม่ทำเต็มที่เหมือนพระ
ทำเท่าที่จะทำได้ในชีวิตประจำวัน



ทำหน้าที่ของเรา ทำหน้าที่เป็นพ่อ เป็นแม่
หรือเป็นลูก เป็นหลาน
หรือเรามีหน้าที่อะไรก็แล้วแต่
เราพยายามทำหน้าที่ ในทางที่ทำให้
สิ่งที่ไม่ดี ไม่งาม ในชีวิตของเราลดน้อยลง
และทำสิ่งที่ดีงามให้เพิ่มขึ้นๆ เรื่อยๆ



การที่เราจะดำเนินชีวิตอย่างนี้
เราต้องทำตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอน
เพราะ**พระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้ที่ทำแล้ว**
ประสบความสำเร็จแล้ว ท่านรู้จักทางแล้ว
รู้จักว่าอะไรจะเป็นอุปสรรค
อะไรจะเป็นเครื่องอุปกรณ์
แล้วพระองค์ก็เปิดเผยให้เราได้มีโอกาส
ทำตามท่าน ให้ได้ผลสำเร็จ

พระองค์ตรัสไว้ว่า
พื้นฐานสำคัญ คือ
การกระทำและการพูด
ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
ความสัมพันธ์กับโลกที่เราอยู่อาศัย





เหมือนกับเราจะสร้างบ้าน
ก่อนจะสร้าง เราต้องปรับที่ก่อน
ถ้าเราไปสร้างบ้านในที่ไม่มั่นคง
เป็นที่ทราย หรือว่าเป็นที่น้ำท่วมบ่อย
หรือเป็นที่แผ่นดินไหวบ่อยๆ ก็คงจะไม่ดี
ฉะนั้น เราต้องเลือกที่และเตรียมที่ไว้ก่อน



พระองค์ตรัสไว้ว่า
คนเราจะมีชีวิตที่สมบูรณ์
ชีวิตที่มีความสุข
เราต้องปรับที่ก่อน "ที่" ในที่นี้
หมายถึง การกระทำ และการพูด



เมื่อสักครู่นี้ เราได้ประกอบ**พิธีขอศีล**
ขอศีล ก็เพราะว่าผู้ขอต้องการ
ผู้ขอเห็นประโยชน์ เห็นคุณค่าในศีล
เป็นผู้ที่ต้องการฝึกตัวเอง
ต้องการพัฒนาตัวเอง
เราจะพัฒนาตัวเอง
เริ่มต้นด้วยกาย ด้วยวาจา
เพราะเราประมาท
เราไม่ระมัดระวังเท่าที่ควร



ในพิธี ก่อนที่จะมีการขอศีล
เริ่มต้นด้วยคำว่า **ปาณาติปาตา** เป็นต้นนั้น
เรามีการขอถึง พระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งก่อน
ในการที่เราขอถึง พระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งนั้น ไม่ใช่แค่พิธีกรรม
อย่างเดียว หรือทำตามประเพณี
มันมีความหมายเหมือนกัน
ความหมายก็คือ
เราถือว่าพระพุทธเจ้า
เป็นบรมศาสดาของเรา
พระธรรมเป็นสิ่งสูงสุดในชีวิตของข้าพเจ้า
พระสงฆ์เป็นผู้นำ เป็นตัวอย่าง
ที่เราเคารพนับถือที่สุดในชีวิตของเรา



เมื่อเรามีพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง
การฝึกกาย วาจา ของเราตามหลักศีล
ก็จะถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

ในการปฏิบัติตามหลักกาย วาจา
เราต้องใช้ความตั้งใจเป็นหลัก
เรียกว่า เจตนางดเว้น เช่น
เราจะตัดสินว่าอะไรถูก อะไรผิด
ในเรื่องของศีล
เราเอาเจตนา ความตั้งใจ
เป็นหลักตัดสิน




ถ้าใครเดินกลางคืน แล้วไปเหยียบมด
โดยไม่ตั้งใจ นั่นก็ไม่ถือว่าผิดศีล
เพราะไม่ได้ตั้งใจฆ่ามด
แต่ในขณะเดียวกัน ไม่ใช่ว่า
การกระทำนั้นจะไม่ได้รับการตำหนิ
เพราะบางสิ่งบางอย่าง ไม่ผิดศีลโดยตรง
แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่เราควรจะระมัดระวัง
อย่างเช่น ถ้าเราจะเดินในที่มืด
ที่เรารู้ว่าอาจจะมีสัตว์เดินไปเดินมา



เราก็ควรจะใช้ไฟฉาย
ถ้าไม่ใช้ไฟฉายแล้วเหยียบ
ก็ไม่ถึงกับผิดศีล แต่เราก็ยังมีความผิดอยู่
เพราะเราประมาท เราไม่ระมัดระวังเท่าที่ควร

เรื่องของศีล ต้องใช้สติปัญญาของเรา
เหมือนกัน แล้วต้องใช้คุณธรรมอย่างอื่น
หลายอย่าง เช่น การที่เราถือการไม่ฆ่าสัตว์
เป็นเครื่องฝึกจิต
เราไม่ถือว่า มีใครจะคอยดู
คอยลงโทษ ถ้าเราเผลอไปฆ่าสัตว์
แต่เราต้องการฝึกตัวเอง ต้องการพัฒนา
ตัวเอง โดยเอาศีลข้อนี้เป็นเครื่องฝึก
ศีล คือ เครื่องฝึก เครื่องหัด
กาย วาจา ของเรา



ถ้ายุงกัด เราจะทำอย่างไร
บอกว่าไม่ฆ่า ไม่ตบยุง
เพราะผิดศีล พูดง่าย

แต่ถ้าเราเคยตบทุกครั้ง มันจะมีสิ่งหนึ่ง
ที่มีผลมากในชีวิตของเรา
อันนั้นเรียกว่าความเคยชิน เพราะเคย
หลายสิ่งหลายอย่างที่เราทำในแต่ละวัน
ถ้าถามว่า ทำทำไม คำตอบง่ายๆ ก็คือ
ทำเพราะเคยทำ แค่นั้น ไม่มีเหตุผล
ไม่มีสติ ทำเพราะเคยทำ
ทำเพราะง่ายกว่าไม่ทำ
อย่างนี้ก็เรียกว่า ยังไม่ได้ฝึกตัวเอง



เพราะฉะนั้น
การมีสติ จึงเป็นเรื่องสำคัญมาก
สติ ก็คือ รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่
เรารู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น ถ้ายุงกัด มันก็เจ็บ
ความเคยชินของคนเรา ส่วนมากก็คือ
สิ่งใดทำให้เราเจ็บ เราก็พยายามหนี
จากสิ่งนั้น หรือพยายามทำลายสิ่งนั้น

เป็นเรื่องที่ไม่ต้องคิด เป็นความเคยชิน
แต่ตอนนี้ เราเปลี่ยนแล้ว เราจะไม่ทำอะไร
ตามอัตโนมัติเหมือนแต่ก่อน
เราจะรับผิดชอบการกระทำของตัวเอง
หรือพยายามฝึก พยายามพัฒนา



เราจึงฝึกให้เป็นผู้มีสติ
พอมีสิ่งใดกัดเจ็บ
ผู้มีสติจะไม่ตบ ไม่ทำลายทันที
โดยอัตโนมัติ
แต่จะเป็นผู้ที่รู้ว่าเจ็บ
การที่ถูกยุงกัด แล้วรู้ว่าเจ็บ
แต่ยังไม่ทำอะไร นี่เรียกว่ามีสติ
เมื่อเจ็บแล้ว รู้ว่าเจ็บ เราจะทำอย่างไร?
เมื่อมีคำถามว่า เราจะทำอะไรดี?
คำถามที่ว่าจะทำอะไรดี นั่นก็คือตัวปัญญา



สติกับปัญญา มันจึงอยู่ด้วยกัน
มีสติและมีปัญญา
ถ้าทำตามอัตโนมัติ ยุงกัด - เจ็บ - ตบ - ตาย
อันนี้เรียกว่า ยังไม่มีการฝึกในขั้นของศีล
แต่เมื่อมีสติ รู้ตัว ถูกยุงกัด - เจ็บ
โอ - เจ็บ นี่คืออะไร ทำอย่างไรดี
นี่แหละ คือสติ ปัญญาเกิดขึ้น
แล้วเรามีทางเลือก เห็นไหม
วิธีหนึ่ง วิธีแก้ปัญหา ก็คือ ตบ
แต่วิธีอย่างอื่นมันก็ยังมี ใช่ไหม
ไม่ใช่ว่ามีวิธีเดียว เราเป่าไปก็ได้
ใช้วิธีอย่างอื่น หรือว่าพัดไปก็ได้
พอเรามีสติ มีปัญญาแล้ว เรามีทางเลือก
ถ้าเราทำตามความเคยชิน ไม่มีทางเลือก
ก็ทำตามที่เคยทำเท่านั้นเอง



เรื่องการปฏิบัติธรรม จึงไม่ใช่เรื่องสมาธิ
อย่างเดียว แต่เป็นการฝึก
ทั้งในเรื่องของกาย ทั้งในเรื่องของวาจา
ทั้งในเรื่องของใจ ทุกอย่าง
และการที่เรามีสติอยู่ในชีวิตประจำวัน
ก็ควรจะมีประโยชน์มาก
มีประโยชน์อย่างไร?
เพราะว่าชีวิตของคนเรา
จะต้องมีความรู้สึกอยู่ตลอดเวลา
ความรู้สึกมันมีไม่กี่อย่างหรอก
เรียกว่า สุข ทุกข์ และเฉยๆ
ความรู้สึก ๓ อย่างนี้
จะมีผลต่อชีวิตเรามากที่สุด



ถ้าเราต้องการมีความสุข
ไม่ต้องการมีความทุกข์ จะเป็นไปได้ไหม?



และความสุขที่เป็นความรู้สึก
พระพุทธองค์ตรัสว่า ความสุขทางกาย
เป็นของธรรมดาของสิ่งมีชีวิต
ความทุกข์ทางกาย
ก็เป็นเรื่องธรรมดาของสิ่งมีชีวิต
แต่ความสุข ความทุกข์ทางใจ ไม่แน่นอน
อย่างเช่น บางคนเกิดปัญหา
สมมติว่า หกล้ม แล้วก็ปวด เจ็บปวด
บางคนก็อารมณ์เสีย กลัวก็มี โกรธก็มี
แต่บางคนอารมณ์ไม่เสีย
เจ็บปวดเหมือนกัน
ร่างกายรับความเจ็บปวดเหมือนกัน
แต่จิตใจไม่เหมือนกัน
บางคนเจ็บป่วย อารมณ์เสีย
บางคนเจ็บป่วย อารมณ์ไม่เสีย
บางคนได้สิ่งที่ชอบ สิ่งที่อยากได้ ก็หลง
บางคนได้แล้ว ก็ไม่หลง



ฉะนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา
ที่บังคับความรู้สึกก็มีอยู่
อย่างเช่น ถ้าเราเคยอยู่ในที่ร้อน
แล้วเข้าไปในที่เย็น
ก็จะทำให้ความสุขทางกายเกิดขึ้น
ถ้าเราเคยอยู่ในที่เย็น ออกไปสู่ที่ร้อน
ความทุกข์ทางกายก็ย่อมเกิดขึ้น
อันนี้เรียกว่าเป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร
ของร่างกายของคน เรื่องนี้เราแก้ไม่ได้
ถ้าเราพยายามแก้ ก็จะผิดหวัง
เราก็ต้องยอมรับ แต่สิ่งที่เราควรรับผิดชอบ
ที่เราแก้ได้ ก็คือ อารมณ์ทางจิตใจ



ถ้าไปจากที่เย็นไปสู่ที่ร้อน
ร่างกายร้อนขึ้น แล้วเกิดรำคาญ
อันนี้เรียกว่ายังปฏิบัติไม่เป็น



หรือว่า ถ้าเราอยู่ในที่เย็น
มีธุระหน้าที่ข้างนอก ที่ร้อน และไม่ยอมไป
เพราะเสียดายความเย็น
กลัวความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากความร้อน
อันนี้เรียกว่า ยังปฏิบัติไม่เป็น



ความทุกข์ยังไม่เกิดขึ้น แต่เพราะกลัวทุกข์
ก็เลยไม่ทำสิ่งที่ควรทำ ไม่ได้ผลที่ควรจะได้
ตัวอย่างอย่างนี้ จะให้เราเห็นว่า
เรื่องของกาย เป็นเรื่องของธรรมชาติ
เรามีหน้าที่ยอมรับ อดทน
แต่เรื่องทางใจ ไม่มีใครบังคับ
บางคนเจอธรรมชาติ ที่ไม่น่าปรารถนา
และเป็นทุกข์ทางใจมาก
บางคนไปเจอธรรมชาติ
ร่างกายที่ไม่น่าปรารถนา
แต่จิตใจ ยังสดใสได้

การปฏิบัติอยู่ตรงนี้ อยู่ที่ว่า
เราต้องฝึกจิต เราฝึกจิตได้
และ**เราต้องฝึกจิต ไม่ให้เป็นทุกข์**
กับสิ่งที่ชวนให้เป็นทุกข์
สามารถรักษาจิตให้ปกติ
ในทุกเหตุการณ์ ทุกสถานการณ์
เมื่อจิตใจเราปกติ เราสามารถเลือกว่า
อะไรควร อะไรไม่ควร ได้ง่ายขึ้น
จิตใจเราไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย
เราจะคิดอะไร เราก็คิดอย่างมีระเบียบ
แล้วก็คิดอย่างลึกซึ้งได้



ถ้าคนเราไม่มีความอดทน
มัวแต่บ่นตลอดเวลา
มันร้อนเกินไป มันเย็นเกินไป มันเช้าเกินไป
มันดึกเกินไป มันยุ่งเกินไป



ถ้าไม่มีความอดทนแล้ว
อะไรทุกสิ่งทุกอย่าง มันไม่พอดีสักที
แต่ถ้าผู้มีความอดทนแล้ว
จะรู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างพอใช้ได้
ถึงจะไม่ดีที่สุด มันก็พอใช้ได้
มันอยู่ที่ตัวเรา



พุทธศาสนามีคำสอน
ช่วยให้เราได้อยู่ในโลกนี้โดยไม่เป็นทุกข์
ทำให้เราอยู่อย่างมีความสุข
ทำให้จิตใจเราสงบ ทำให้จิตใจเรามีสติ
และความสงบ และการมีสติ
มันเป็นเงื่อนไขของการใช้ปัญญา
พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า
คุณธรรมสูงสุดในชีวิตของเรา
คือ ปัญญา



ทำอย่างไร
เราจึงจะดำเนินชีวิตอย่างผู้มีปัญญา?
การมีปัญญามันง่าย ในเวลา และในกรณี
ที่ไม่มีอะไรกดดัน ไม่มีปัญหา
ทำอย่างไร เราจึงจะมีปัญญา
ในเวลาเรามีปัญหา
นี่เป็นสิ่งที่เราต้องการศึกษา



เราก็ต้องฝึกจิตใจของเราให้ได้
ถ้าเรายังไม่ระมัดระวัง
เรื่องการกระทำ และการพูด
เวลาเราจะมาฝึกจิตใจให้สงบ ให้เกิดปัญญา
จิตใจก็ไม่ยอม
เพราะว่ามันจะมีเรื่องในอดีตมาคอยก่อกวน
ฉะนั้นเราต้องมีสติให้มาก
ต้องมีสติกับร่างกายของเรา
การเคลื่อนไหวของร่างกาย

ตอนอาตมาไปอยู่วัดป่าพงใหม่ๆ
ไปอยู่กับ**หลวงพ่อชา**
อาตมาต้องฝึกนั่งพับเพียบ
บ้านอาตมาไม่มีพับเพียบ ไม่มีใครรู้จัก
ขัดสมาธิก็มีอยู่บ้าง
แต่พับเพียบนี่ไม่เคยเห็น
มันก็ดูแปลกๆ นั่งก็นั่งแปลกๆ
ถ้านั่งขัดสมาธิ มันก็พอสมดุลกัน
เอาขานี้ มาทับขานี้ ก็พอนั่งได้
แต่นั่งพับเพียบ รู้สึกเอียงๆ มันไม่ธรรมชาติ
แล้วที่วัดป่า ท่านเคร่งมาก...นั่งฟังเทศน์
ท่านต้องนั่งพับเพียบอย่างเดียว
ไม่ให้นั่งอย่างอื่น โอ...รู้สึกทรมานมาก



แล้วตอนอาตมาไปอยู่ ที่วัดใหม่ๆ
ยังฟังภาษาไทยไม่ออกด้วย
ยังไม่รู้ความหมาย

ถ้าเรานั่งพับเพียบไม่ค่อยเป็น
อย่างน้อยเราก็คอยฟังท่านเทศน์
บางทีอาจมีอะไรน่าสนใจ จิตใจก็เพลิน
ก็ไม่ค่อยจะไปเกาะอยู่ที่ขา
แต่ถ้าเราฟังไม่รู้เรื่องด้วย ยิ่งลำบาก
นั่งนานมาก สองชั่วโมง สามชั่วโมง
เริ่มต้นนั่งท่าทางอย่างหนึ่ง นานๆ ก็เปลี่ยน
เอาอีกท่าหนึ่ง ลองหลายๆ วิธี
แล้วก็พลิกไป ข้างนี้บ้าง ข้างนั้นบ้าง
โอย...ลำบาก อยากจะนั่งขัดสมาธิ ก็นั่งไม่ได้
ยังคิดว่าถ้านั่งขัดสมาธิ แล้วหลับตา
ก็เป็นการนั่งสมาธิ แต่ว่านั่งพับเพียบนี่
ไม่ชวนให้จิตเป็นสมาธิ เพราะเราไม่เคย
ทีนี้**อาตมาอยู่ที่วัดก็อยู่ได้**
เพราะเรามีศรัทธา





แต่ก่อนนี้เคยอ่านหนังสือ เคยได้ศึกษา
มามาก อ่านหนังสือมากเหมือนกัน
เรื่องมรรคผลนิพพานเราก็ได้อ่าน
แล้วเราก็เชื่อ แต่เชื่อหลักทฤษฎีก็อย่างหนึ่ง
แล้วการที่เราได้เข้าใกล้
ผู้ที่ได้บรรลุธรรมแล้ว ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง



ที่จริงไม่ได้คิดว่าเป็นนิยาย
ตัวเองไม่รู้สึกเลยว่าสงสัย
แต่พอเราเจอ**หลวงพ่อชา** เราก็รู้สึกว่า ใช่
ถูกต้อง แน่นอน **เรามีศรัทธา**
จากนั้น ก็พยายาม
ถึงจะไม่เข้าใจ ก็ตั้งใจ ถ้ามีคำไหนที่ฟังแล้ว
รู้สึกจะได้ยินบ่อย ก็จะจดไว้ หรือว่าจำไว้
พอออกจากศาลา ก็จะถามพระที่เคยอยู่

และพูดภาษาไทยได้บ้าง ขอให้เป็นล่าม
แล้วมีพจนานุกรมเก่าๆ ที่ได้มา ก็ใช้บ้าง
แล้วก็พูดคุยกับพวกเณรน้อยที่เป็นเพื่อนบ้าง
ค่อยๆ ได้ภาษาไทยทีละคำ ทีละคำ
แต่ก็ยังต้องใช้เวลาเหมือนกัน



การฝึกตัวเองของอาตมาในสมัยนั้น
ฟังเทศน์ ก็ยังไม่ค่อยได้อะไรเท่าไร
แต่ได้อย่างหนึ่ง ได้ฝึกให้เป็นคนนั่งนิ่ง
รู้สึกว่าได้กำไร...นั่ง นิ่ง ภูมิใจนะ
นั่งนิ่งได้...ภูมิใจตัวเอง
เรื่องเนื้อหาสาระของการเทศน์ยังไม่ได้
แต่นั่งนิ่งได้
สมัยนั้นไม่มีอาสนะหรอกนะ
อาสนะเป็นคอนกรีต ไม่มีเบาะนั่ง
ไม่มีอะไรเลย ไม่มีพัดลม ร้อน เหงื่อออก
พอเหงื่อออก ยุงมา ต้องอดทนหลายอย่าง

ในขณะเดียวกัน
รู้สึกว่ามีความสุข มีโอกาสอย่างนี้
คิดว่าเราเป็นคนอังกฤษ
เกิดที่ประเทศอังกฤษ
แต่มีโอกาสมาอยู่กับครูบาอาจารย์
ตั้งแต่อายุแค่นี้
เรามีบุญมากหนอ นี่ก็ปลอบใจตัวเอง
กำลังทุกข์ ยุงกัดบ้าง อะไรบ้าง
ปวดขา ปวดหลัง แต่ก็ยังปลอบใจตัวเองได้
เชื่อด้วยว่าตัวเองมีความสุข มีบุญ
มีบุญที่ได้มาอยู่อย่างนี้



ฉะนั้น ความเจริญทางวัตถุ เราก็รู้ว่า
ในสมัยนั้น เมืองไทยยังสู้เมืองนอกไม่ได้
แต่ถ้าพูดถึงความเจริญทางจิตใจ
เมืองนอกสู้เมืองไทยไม่ได้

ถ้าพูดถึงด้านจิตวิญญาณ
หรือว่าจิตใจของคน
ก็ถือว่า อีสาน เป็นมหาอำนาจของโลก
เพราะถ้าเรามีแผนที่
แผนที่ที่เราจะเอาเฉพาะคุณธรรม
แผนที่คุณธรรม อันไหนที่ว่าคุณธรรมมาก



จะให้มันสว่าง
ที่ไหนไม่มีคุณธรรม จะให้มืด
อาตมาว่า อีสานต้องสว่างมากๆ
เพราะในภาคอีสานมีพระอริยเจ้าจำนวนมาก
ไม่หมดสมัย แต่ภาคอื่นๆ อาตมาไม่ทราบ
เพราะว่าไม่ค่อยได้อยู่
แต่ทางอีสานนี้มีมาก
และไม่ใช่พระอย่างเดียว แม่ชีเก่งๆ
แม่ชีที่บรรลุธรรม ก็ยังมีอยู่
เพียงแต่ว่าท่านจะเงียบๆ
ท่านจะไม่ค่อยมีชื่อเท่าไร
แต่แม่ชีที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบก็มี

ในพุทธศาสนา
ไม่ใช่ว่าจะต้องเป็นผู้ชายจึงจะเก่ง
ผู้หญิงเก่งๆ ก็มีมาก
แต่ผู้หญิงได้เปรียบ
เพราะว่าไม่ต้องไปบริหารหมู่คณะ
ไม่ต้องมีชื่อเสียง ไม่ต้องมีคนรู้จักมาก
ก็มีโอกาสปฏิบัติแบบเงียบๆ
เรียกว่าโปร่งโล่งมากกว่าพระ
อยู่เงียบๆ แต่คนภายในเขาก็รู้จัก
ครูบาอาจารย์ท่านก็รู้จักว่าใครเก่ง



พุทธศาสนาของเราจะไปสู้
หรือว่าเมืองไทยของเราจะไปสู้เขาด้านวัตถุ
คงสู้ไม่ได้หรอก...สู้เขาแล้ว...
ในที่สุดเราก็มีแต่แพ้เท่านั้น



การพัฒนาโลกทางวัตถุ
ตั้งอยู่บนความคิดผิดอย่างหนึ่ง
ที่ไม่ค่อยมีใครอยากจะกล่าวถึง
ความคิดผิดนั้นคืออะไร?
ความคิดผิดนั้นก็คือ
เชื่อว่าวัตถุ หรือว่าวัตถุดิบ
ทรัพยากรธรรมชาติจะไม่หมด



การพัฒนาโลกทางวัตถุ
ตั้งอยู่บนความคิดผิดอย่างหนึ่ง
ที่ไม่ค่อยมีใครอยากจะกล่าวถึง
ความคิดผิดนั้นคืออะไร?
ความคิดผิดนั้นก็คือ
เชื่อว่าวัตถุ หรือว่าวัตถุดิบ
ทรัพยากรธรรมชาติจะไม่หมด
ที่จริงแล้ว มันมีจำกัด
แล้วก็น้อยลงๆ ทุกวันๆ เห็นไหม
การวางแผนการพัฒนาโลก
จะไม่ค่อยคำนึงถึงเรื่องนี้



เรารู้ว่า ทุกวันนี้น้ำมันแพงขึ้นทุกวัน
ต่อไปเศรษฐกิจของจีนใหญ่ขึ้นๆ ทุกวันๆ
เศรษฐกิจของอินเดียกำลังจะขยายตัว
ขนานใหญ่ นี่ก็อีก ๑,๐๐๐ ล้านคน

การใช้น้ำมันเพิ่มขึ้นมาก
น้ำมันก็ไม่เพิ่มขึ้นตาม นี่ก็จะมีปัญหา
เพราะน้ำมันน้อยลง ราคาก็เพิ่มขึ้น
ราคาน้ำมันเพิ่มขึ้น
ราคาของสิ่งอื่นมากมายต้องขึ้นตาม
ทำให้มนุษย์อยู่ยาก ลำบาก
อันนี้ก็แค่น้ำมันอย่างเดียว



เรื่องการสิ้นไป การหมดไป
ของวัตถุต่างๆในโลกนี้
จะเป็นปัญหาสำหรับคนในอนาคตมาก
เรื่องการพัฒนาทางวัตถุ
ให้สะดวกสบายทางวัตถุ
จะเป็นส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์มนุษย์
ตอนนี้ก็ได้สัก ๒๐๐ กว่าปี
แต่อย่างมากอีกสัก ๕๐ ปี อาจจะได้

แต่ประวัติศาสตร์ของโลก
ประวัติศาสตร์ของมนุษย์มันยาวนานมาก
การพัฒนาทางวัตถุได้ผล
ก็สัก ๒๐๐ กว่าปี ๓๐๐ ปีที่ผ่านมา
ถ้าเราฉลาด เราก็ไม่ละเลยเรื่องวัตถุ
ถ้าเราใช้วัตถุให้เกิดความสะดวกสบาย
ก็ไม่ผิดอะไร แต่เราก็ไม่ได้หวัง
สิ่งที่วัตถุจะให้เราไม่ได้
เพราะความสุขที่แท้จริง
มันจะเกิดจาก
การพัฒนาทางจิตใจมากกว่า



ในทางวัตถุ เราปฏิบัติต่อวัตถุอย่างมีปัญญา
อย่างเฉลียวฉลาดเพื่อประโยชน์
แต่ในขณะเดียวกัน
เราต้องเอาธรรมชาติของมนุษย์

มาศึกษาและพัฒนา
เพราะถ้าเราฉลาดแล้ว
วัตถุไม่เพิ่มขึ้น
ความสะดวกสบายทางวัตถุน้อยลง
เรายังอยู่ได้ ไม่เป็นปัญหาอะไร
เพราะเรารู้หลักความสุข หลักความทุกข์



ทุกวันนี้...คนธรรมดา...
ความเป็นอยู่ความสะดวกสบายยิ่งกว่า
กษัตริย์สมัยก่อน...เห็นไหม
กษัตริย์ไทยเมื่อ ๑๐๐ กว่าปีที่แล้ว
หรือว่ากษัตริย์ที่ไหนก็แล้วแต่
ไม่มีเครื่องปรับอากาศ ไม่มีพัดลม



ไม่มีตู้เย็น ใช่ไหม
เรียกว่าสูงสุด สะดวกที่สุดในโลก

คือ พระมหากษัตริย์
แต่ก็สู้พวกเราทุกวันนี้ไม่ได้
สิ่งหนึ่งที่ทำให้คนรู้สึกเป็นสุข
อยู่ที่การเปรียบเทียบ
ความสุขทางวัตถุ
มันอยู่ที่การเปรียบเทียบ
ถ้าใครมีมากกว่าเพื่อน ก็มีความสุข
นี่เป็นเรื่องส่วนมากของวัตถุ



แต่เรื่องทางจิตใจไม่มีเปรียบเทียบ
มันเป็นเรื่อง**ปัจจัตตัง**
มันอยู่ที่เราฝึกจิตของเราเป็นหรือไม่เป็น
การฝึกจิตจึงเป็นเรื่องสำคัญ
เพราะว่าเราจะเรียนหนังสือ
สิ่งที่เรียนไม่รู้ว่ามันจะมีประโยชน์ในอนาคต
มากน้อยแค่ไหน

อาตมาทราบแต่ว่า
ที่อาตมาเคยเรียนในโรงเรียน
พอจบจากการเรียน
ใช้ไม่เกินห้าเปอร์เซ็นต์...ใช้น้อยมาก
ทุกวันนี้อาจจะไม่เหมือนสมัยก่อน
หมายถึงว่าเนื้อหาสาระข้อมูลต่างๆ
ที่เราท่องมา หรือเรียนมา
แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ คือ
ความฉลาดในการแสวงหาความรู้
และความสุขในการแสวงหาความรู้
อันนี้ก็เป็นเรื่องทางนามธรรม
ถ้าเราชอบหาความรู้ ชอบหา ความจริง
และเราฉลาดในการหาความรู้
ฉลาดในการหาความจริง
สังคมโลกมันจะเปลี่ยนไปอย่างไร
ในอนาคต เรามีที่พึ่งได้



ฉันทะ
ความพอใจในการแสวงหาความรู้
แสวงหาความจริง
จะเป็นคุณธรรมสำคัญมาก
เพราะว่าเป็นคุณธรรมที่สำคัญ
ในเรื่องการดำเนินชีวิตในโลก
ในขณะเดียวกันก็มีความสำคัญมาก
ในการปฏิบัติธรรม
เพราะผู้ที่จะบรรลุธรรมตามครูบาอาจารย์
เป็นผู้ที่สนใจศึกษา สนใจเรียนรู้
ไม่ใช่เรียนรู้เรื่องวิชานั้น วิชานี้
แต่สนใจเรียนรู้ว่า
ความเป็นมนุษย์มันคืออะไร
มันเป็นอย่างไร



เราดูวัตถุต่างๆ เช่น เราดูยี่ห้อต่างๆ
เราก็พูดได้ว่ายี่ห้อนั้นดีกว่ายี่ห้อนี้
เพราะอะไร เพราะมันสวยกว่า
มันทนทานกว่า มันใช้งานได้ดีกว่า
เรามีเครื่องตัดสิน เครื่องวัดต่างๆ
ที่จะรับรองว่าทำไม ยี่ห้อนั้น ดีกว่ายี่ห้อนี้



ถ้าเราพูดถึงมนุษย์ จะพูดได้ไหมว่า
ชีวิตอย่างนี้ ดีกว่าชีวิตอย่างนี้
เราจะเอาอะไรเป็นเครื่องตัดสินว่า
ชีวิตอย่างหนึ่งสูง ชีวิตอย่างหนึ่งต่ำ
อันนี้ก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจ





ถ้าเรามีเครื่อง...สมมติว่าวิทยุ
เราเปิด...พอเปิดมากขึ้น...ดังขึ้น...ชัด ไม่ชัด
จะเป็นข้อบกพร่องของวิทยุนี้ว่า
เปิดดัง ไม่ชัด...เห็นไหม...เป็นข้อบกพร่อง



หรือว่ารถยนต์วิ่งเร็ว
วิ่งเร็วมาก...แล้วไม่มั่นคง
ก็เป็นข้อบกพร่องของรถยนต์



ชีวิตของมนุษย์เรา
พูดได้ไหม...อย่างไรเรียกว่าคุณภาพต่ำ



พุทธศาสนาบอกว่า
ถ้าเราเจอสิ่งที่เราไม่ชอบ อารมณ์เสีย
เรียกว่า **คุณภาพต่ำ**
ถ้าเราเจอสิ่งที่ตัวเองชอบ
แล้วก็หลง ลืมตัว
เรียกว่า **คุณภาพต่ำ**
ถ้าเราเป็นผู้ที่สามารถทำสิ่งที่ถูกต้อง
ทั้งๆ ที่ไม่ถูกใจ นี่เรียกว่า คุณภาพสูง





ฉะนั้น

เราต้องการจะฝึก

ให้ชีวิตเรามีคุณภาพ

เรื่องคุณภาพจะเป็นอย่างไร?

มันไม่ใช่ว่าเราจะต้องฟังจากคนอื่น

แต่เป็นสิ่งที่เราควรจะสนใจศึกษา

. . . .

วันนี้ก็เป็นการให้ข้อคิดบ้างเล็กน้อย

พอเป็นเบื้องต้นของการมาประชุมกันครั้งนี้



+
ขอขอบคุณ



ผู้ถอดเทป
และผู้พิมพ์



คุณสุภาวดี จันทรทัต ณ อยุธยา



ผู้ออกแบบ
ไพโรจน์ ชินศิรประภา



ความสุขทางวัตถุ
มันอยู่ที่การเปรียบเทียบ
ถ้าใครมีมากกว่าเพื่อน ก็มีความสุข





โส กโรหิ ทีปมตฺตโน ขิปฺปํ วายม ปณฺฑิโต ภว

สร้างที่พึ่งแห่งตน เร่งฝึกฝนเป็นบัณฑิต

โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑ สุขุมวิท ๗๑

คลองตันเหนือ วัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐๒-๗๑๓-๐๒๖๐-๑ โทรสาร ๐๒-๓๙๑-๗๔๓๓

www.thawsischool.com

E-mail : info@thawsischool.com